

## DEM PRAXISSCHOCK VORBEUGEN

Stress und Stressbewältigungsstrategien bei Sportlehramtsstudierenden

*Text*

Fabian Pels, Alina Schäfer &  
Birte von Haaren-Mack

### KOMPLEXE ANFORDERUNGEN

Sportlehrkräfte sind mit besonderen Belastungen und Beanspruchungen im Beruf konfrontiert, weshalb der Umgang mit Stress Gegenstand der Ausbildung von angehenden Sportlehrkräften im Studium sein sollte. Die vorliegende Studie stellt eine erste Bestandsaufnahme an Sportlehramtsstudierenden dar.

**S**portlehrkräfte sind mit besonderen Belastungen und Beanspruchungen konfrontiert: Sie sollen einerseits Schülerinnen und Schüler an einen aktiven Lebensstil heranführen und mit ihrem Unterricht die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler fördern (DOSB, DSLV & dvs, 2009), müssen dies aber andererseits unter spezifischen organisatorischen Bedingungen (z.B. in kleinen Sporthallen oder lauten Schwimmbädern) bei stark divergierenden Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler und gleichzeitig hohen Ansprüchen von außen (z.B. Eltern, Kollegium) realisieren. Diese einfachen Beispiele veranschaulichen, weshalb Sportlehrkräfte nicht selten in hohem Maße Stress erleben (Oesterreich, 2015). Insbesondere beim Berufsstart stellen die komplexen Anforderungen an Sportlehrkräfte eine große Herausforderung dar und machen eine rasche Anwendung von im Studium erworbenen Kompetenzen zum Umgang mit Stress notwendig (Keller-Schneider & Hericks, 2011). Da Stress langfristig mit zahlreichen negativen gesundheitlichen Folgen verbunden ist (Johnson, 2005), besteht eine Aufgabe der universitären Ausbildung von angehenden Sportlehrkräften in einer Vorbereitung auf den angemessenen Umgang mit Stress im Berufsleben. Ziel der vorliegenden Studie war es daher, das momentane Stresserleben und bisherige Strategien zum Umgang mit Stress bei Sportlehramtsstudierenden zu untersuchen, um hieraus im Projekt *Schulsport2020* mögliche Konsequenzen für

die universitäre Ausbildung als Vorbereitung auf den Sportlehrerberuf ableiten zu können.

Stress entsteht durch eine Reihe von Bewertungsprozessen in der Interaktion eines Individuums mit seiner Umwelt (Lazarus & Folkman, 1987). Wird eine Situation in einem ersten Bewertungsprozess als potentiell bedrohlich bewertet (z.B. freies Reden vor einer Gruppe), findet ein zweiter Bewertungsprozess statt. In dem zweiten Bewertungsprozess wird die potentiell bedrohliche Situation daraufhin bewertet, welche Ressourcen zur Verfügung stehen, um mit der Situation umzugehen (z.B. soziale Unterstützung). Fällt diese Bewertung ungünstig aus, kommt es zum Erleben von Stress. Stress ist somit eine Folge aus der Interaktion einer Person mit ihrer Umwelt.

Der Umgang mit Stress zeigt sich demzufolge in Bestrebungen und Bemühungen, Situationen zu bewältigen, die als bedrohlich eingeschätzt werden (Lazarus & Folkman, 1984). Diese Bestrebungen und Bemühungen werden auch als Copingstrategien bezeichnet. Copingstrategien sind in der Vergangenheit unterschiedlich konzeptualisiert worden.

Während manche Autoren (z.B. Admiraal, Korthagen & Wubbels, 2000) nur zwischen problem-fokussierten (z.B. Informationen einholen, wie freies Reden vor einer Gruppe geübt werden kann) und emotions-fokussierten (z.B. akzeptieren, dass es zum Studium/zum Beruf dazugehört, vor einer Gruppe frei zu reden) Strategien unterscheiden, differenzieren andere Autoren (z.B. Knöll, Rieckmann & Schwarzer, 2005)



## STRESS UND COPINGSTRATEGIEN

Die Sportlehramtsstudierenden weisen insgesamt im Durchschnitt ein eher moderates Stresserleben auf. Sie nutzen insbesondere aktive Copingstrategien (die Situation wird aktiv verändert) und Strategien, die den Fokus auf das Positive lenken.

zwischen evasivem Coping (z.B. vermeiden von Situationen, in denen man vor einer Gruppe frei reden muss), aktivem Coping (z.B. einen Plan machen, wie man sich auf das Reden vor einer Gruppe vorbereiten kann), Fokussieren auf das Positive (z.B. positiv umbewerten, dass das freie Reden vor Gruppen Selbstsicherheit geben kann) und Unterstützung (z.B. Erfahrungsaustausch im Kommilitonenkreis oder im Kollegium).

Bisherige Studien bei Lehramtsstudierenden im Allgemeinen haben herausgefunden, dass aktive Copingstrategien negativ, evasive Copingstrategien hingegen positiv mit Stress assoziiert sind (Gustems-Carnicer & Calderón, 2013). Dies bedeutet einerseits, dass Lehramtsstudierende, die beispielsweise Problemlösungsstrategien (aktives Coping) anwenden, eher weniger Stress erleben. Andererseits erleben diejenigen Lehramtsstudierenden, die zum Beispiel eher vermeidende Strategien (evasives Coping) anwenden, mehr Stress.

Eine systematische Erforschung des Einsatzes von Copingstrategien bei Studierenden des Lehramts Sport im Speziellen ist bislang nicht erfolgt. Angesichts der Bedeutung von Copingstrategien nicht nur für den Umgang mit Stress im Studium, sondern auch für den Umgang mit Stress im Beruf als Sportlehrkraft, ist dies umso erstaunlicher. Daher stellen sich im Rahmen des Projekts *Schulsport2020* die Fragen, (1) wie stark das Stresserleben bei Studierenden des Lehramts Sport ausgeprägt ist, (2) welche Copingstrategien von Studierenden des Lehramts Sport bislang genutzt werden und (3) wie die Copingstrategien mit dem Stresserleben bei Studierenden des Lehramts Sport assoziiert sind. Diese Fragen sollten mit der vorliegenden Studie beantwortet werden.

### Methode

#### Untersuchungsgruppe

Die Stichprobe bestand aus 259 Sportlehramtsstudierenden (145 männlich, 114 weiblich) der Deutschen Sporthochschule Köln (Alter:  $M = 21.64$  Jahre,  $SD = 2.67$ ). Die Bachelorstudierenden ( $n = 177$ ) befanden sich im Durchschnitt im ersten Semester ( $SD = 0.98$ ) ihres Studienganges, die Masterstudierenden ( $n = 82$ ) im dritten Semester ihres Studienganges ( $SD = 3.27$ ). Das Fach Sport wurde von 178 Befragten als Erstfach, von 71 als Zweitfach, sowie von acht als Drittfach belegt (zwei fehlende Angaben). Die Mehrheit der Befragten studierte das Fach Sport für die Schulformen Gymnasium und Gesamtschule ( $n = 187$ ). Die anderen Teilnehmenden verteilen sich auf das Lehramt an Haupt-, Real- und Gesamtschulen ( $n = 19$ ), an Berufskollegs ( $n = 6$ ), an Grundschulen ( $n = 7$ ) und in der Sonderpädagogik ( $n = 21$ ; insgesamt 19 fehlende Angaben).

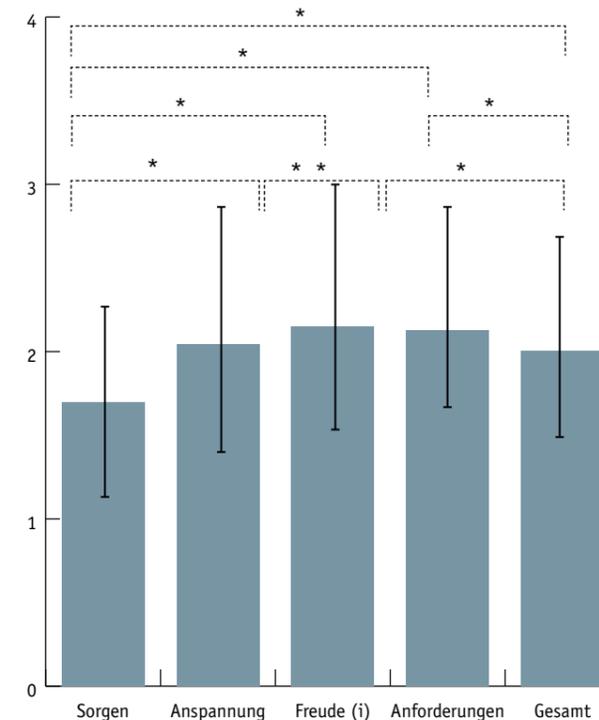


Abb. 1 Stresserleben bei Sportlehramtsstudierenden  
1 = fast nie, 4 = meistens

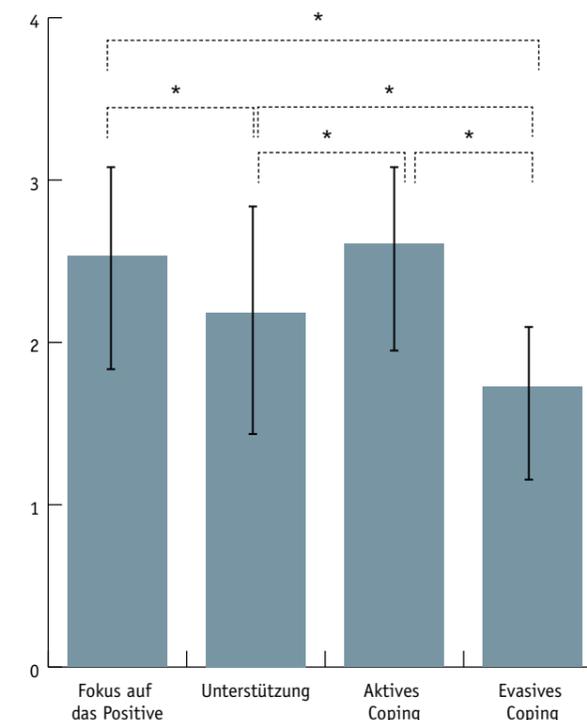


Abb. 2 Bewältigungsverhalten von Sportlehramtsstudierenden  
1 = überhaupt nicht, 4 = sehr

### Erfassungsinstrumente

Das Stresserleben der Studierenden wurde mit Hilfe der deutschen Version des Perceived Stress Questionnaire (Fliege et al., 2005) erfasst. Dieser Fragebogen umfasst 20 Items, die die vier Subskalen „Sorgen“ (z.B. „Sie fürchten, Ihre Ziele nicht erreichen zu können“;  $\alpha = .80$ ), „Anspannung“ (z.B. „Sie fühlen sich ausgeruht“;  $\alpha = .80$ ), „Freude“ (z.B. Sie haben das Gefühl, Dinge zu tun, die Sie wirklich mögen“;  $\alpha = .80$ ) und „Anforderungen“ (z.B. „Sie haben zu viel zu tun“;  $\alpha = .80$ ) abbilden. Die Studierenden wurden instruiert, auf einer vierstufigen-Likertskala (1 = „fast nie“, 4 = „meistens“) anzukreuzen, inwiefern die Aussagen bezogen auf ihr Studium in den letzten vier Wochen zutrafen. Das studiumsbezogene Stresserleben wurde durch die Bildung eines Gesamtscores aus den vier Subskalen berechnet.

Die Stressbewältigungsstrategien wurden mit der deutschen Version des Brief COPE Inventory (Knoll et al., 2005) erfasst. Anhand von 28 Items wurde auf einer vierstufigen-Likertskala (1 = „überhaupt nicht“, 4 = „sehr“) erfasst, inwiefern die Studierenden bestimmte Bewältigungsstrategien in schwierigen oder unangenehmen Situationen außerhalb von Lehrveranstaltungen nutzen. Abgefragt wurden Strategien, die den Fokus auf das Positive lenken (z.B. „Ich habe versucht, die Dinge von einer positiveren Seite zu betrachten“;  $\alpha = .72$ ), aktives Coping (z.B. „Ich habe aktiv gehandelt, um die Situation zu verbessern“;  $\alpha = .64$ ), Unterstützung (z.B. „Ich habe andere Menschen um Hilfe und Rat gebeten.“;  $\alpha = .72$ ) und evasives Coping (z.B. „Ich wollte einfach nicht glauben, dass mir das passiert“;  $\alpha = .57$ ).

### Vorgehen

Es wurde eine querschnittliche Befragung im Wintersemester 2016/17 durchgeführt. Um möglichst viele Lehramtsstudierende der DSHS erreichen zu können, wurden zunächst verschiedene Lehrveranstaltungen des Lehramtsstudiums aufgesucht, um das Gesamtprojekt *Schulsport2020* und die Befragung vorzustellen. Studierende, die zur freiwilligen Teilnahme bereit waren, bekamen anschließend den Fragebogen ausgehändigt, der unmittelbar nach dem Ende des Ausfüllens wieder eingesammelt wurde.

### Ergebnisse

#### Ausmaß des Stresserlebens

Die Sportlehramtsstudierenden weisen insgesamt im Durchschnitt ein eher moderates Stresserleben ( $M = 2.00$ ,  $SD = 0.46$ , Min = 1.20, Max = 3.40) auf (für eine detaillierte Übersicht siehe Abb. 1). Eine Varianzanalyse zeigt, dass Lehramtsstudierende Sorgen ( $M = 1.70$ ,  $SD = 0.57$ , Min = 1.00, Max = 3.40) signifikant seltener als Anspannung ( $M = 2.05$ ,  $SD = 0.61$ , Min = 1.00, Max = 3.80), Freude ( $M = 2.15$ ,  $SD = 0.59$ , Min = 1.00, Max = 3.80) und Anforderungen ( $M = 2.13$ ,  $SD = 0.45$ , Min = 1.20, Max = 3.40) erleben ( $F(3,768) = 84.13$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .25$ ).



### Nutzung von Stressbewältigungsstrategien

Die Sportlehramtsstudierenden nutzen insbesondere aktive Copingstrategien ( $M = 2.60$ ,  $SD = 0.64$ ,  $Min = 1.00$ ,  $Max = 4.00$ ) und Strategien, die den Fokus auf das Positive lenken ( $M = 2.53$ ,  $SD = 0.65$ ,  $Min = 1.00$ ,  $Max = 4.00$ ; für eine detaillierte Übersicht siehe Abb. 2). Unterstützendes Coping ( $M = 2.18$ ,  $SD = 0.58$ ,  $Min = 1.00$ ,  $Max = 3.67$ ) wird vergleichsweise weniger genutzt. Insbesondere evasive Copingstrategien ( $M = 1.73$ ,  $SD = 0.46$ ,  $Min = 1.00$ ,  $Max = 3.17$ ) werden signifikant weniger angewendet als die übrigen Strategien ( $F(3,768) = 195,30$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .43$ ).

### Zusammenhang von Stress und Stressbewältigungsstrategien

Die Ergebnisse einer multiplen Regressionsanalyse ( $R^2 = .18$ ) zeigen, dass die Nutzung von Strategien, die den Fokus auf das Positive lenken, bei Sportlehramtsstudierenden negativ mit dem Stresserleben assoziiert ist ( $\beta = -0.19$ ,  $p = .004$ ). Dagegen sind aktive ( $\beta = 0.23$ ,  $p < .001$ ) und evasive Copingstrategien ( $\beta = 0.36$ ,  $p < .001$ ) positiv mit dem Stresserleben assoziiert. Für unterstützendes Coping zeigt sich keine signifikante Assoziation mit dem Stresserleben ( $\beta = -0.00$ ,  $p = .966$ ).

### Stressreiche Situationen positiv umbewerten

Ziel der vorliegenden Studie war es, erste Ergebnisse dahingehend zu erlangen, inwieweit Sportlehramtsstudierende Stress erleben, welche Strategien sie im Umgang mit Stress einsetzen und wie diese mit dem Stresserleben zusammenhängen. Die Studierenden des Lehramts Sport erleben zum Zeitpunkt der Befragung insgesamt ein moderates Ausmaß an Stress. Des Weiteren zeigen die Ergebnisse, dass die Studierenden überwiegend aktive Copingstrategien nutzen und solche, die den Fokus auf das Positive lenken. Letztere zeigen einen positiven Zusammenhang mit dem Stresserleben, wohingegen aktive und evasive Copingstrategien negativ mit dem Stresserleben zusammenhängen.

Verglichen mit anderen Personengruppen lassen die Ergebnisse zunächst ein eher moderates Stresserleben der Studierenden des Lehramts Sport erkennen. Im Vergleich mit Studien (Brandl-Bredenbeck, Kämpfe & Köster, 2013; Herbst, Voeth, Eidhoff, Müller & Stief, 2016) zur fächerübergreifenden Gesamtgruppe der Studierenden des Lehramts erleben die Studierenden des Lehramts Sport tendenziell eher weniger Stress. Auch im Vergleich mit den Normwerten des

PSQ liegen die Studierenden des Lehramts Sport im moderaten Bereich des Stresserlebens, wengleich auch einige Studierende ein stärkeres Stresserleben berichten. Generell ist hierbei zu beachten, dass das moderate Stresserleben auch im Messzeitpunkt (noch keine Prüfungsphase, da Beginn des Semesters) begründet sein könnte.

Die Studierenden des Lehramts Sport verwenden vorwiegend aktive Copingstrategien sowie Strategien, die den Fokus auf das Positive lenken. Evasive Copingstrategien werden hingegen weniger genutzt. Dies unterscheidet sich von bisherigen Ergebnissen, die für die Gesamtgruppe der Studierenden des Lehramts zeigen, dass vorwiegend evasive Copingstrategien genutzt werden. Es ergeben sich jedoch Übereinstimmungen darin, dass aktive Copingstrategien häufiger genutzt werden als solche, die den Fokus auf das Positive lenken. (Deasy, Coughlan, Pironom, Jourdan & Mannix-McNamara, 2014).

Die in der vorliegenden Studie identifizierten negativen Zusammenhänge zwischen evasiven Copingstrategien und dem Stresserleben stehen in Einklang mit bisherigen Studienergebnissen. Demnach hängen evasive Copingstrategien mit einem höheren Stresserleben zusammen (Gustems-Carnicer & Calderón, 2013). Die Ergebnisse erscheinen insofern nachvollziehbar, als zum Beispiel bei Studierenden des Lehramts Sport durch die Nutzung von evasiven Copingstrategien (wie z.B. der Vermeidung von Prüfungssituationen) ein erhöhtes Anforderungserleben besteht, weniger Freude empfunden wird und somit ein höheres Stresserleben entsteht. Im Gegensatz dazu stehen die in der vorliegenden Studie identifizierten positiven Zusammenhänge zwischen aktiven Copingstrategien und dem Stresserleben in Widerspruch zu bisherigen Studien, in denen diese Strategien mit einem geringeren Stresserleben assoziiert waren (Gustems-Carnicer & Calderón, 2013). Ein möglicher Erklärungsansatz hierzu ist, dass aktive Copingstrategien (wie z.B. die Erstellung eines Lernplans zur Prüfungsvorbereitung) Studierenden das Ausmaß des Bewältigungsaufwandes bewusst werden lässt. Durch ein vorerst erhöhtes Erleben von Anforderungen oder ein geringeres Erleben von Freude könnte der Einsatz einer aktiven Copingstrategie daher mit einem vermehrten Stresserleben verbunden sein. Ein weiterer Erklärungsansatz ist, dass bestimmte Copingstrategien womöglich erst bei einem besonders hohen Stresserleben genutzt werden, was aufgrund des moderaten Stresserlebens in der zu-

grunde liegenden Stichprobe wiederum nicht nachgewiesen werden konnte.

Während die hier beschriebene Studie einerseits wichtige Erkenntnisse zum Umgang mit Stress bei Sportlehramtsstudierenden liefert, müssen andererseits methodische Einschränkungen erwähnt werden. Zum einen umfasst die Stichprobe überwiegend Bachelorstudierende aus dem ersten Fachsemester. Da das Stresserleben in verschiedenen Phasen des Studiums unterschiedlich ausfallen kann (z.B. durch unterschiedliche Belastungsfaktoren), kann die Stichprobe in Bezug auf das Stresserleben aller Lehramtsstudierenden des Faches Sport nicht als repräsentativ gesehen werden. Zum anderen wurde das Stresserleben nur zu Beginn des Semesters erfasst und deckt daher keine anderen stressrelevanten Semesterphasen wie zum Beispiel Prüfungszeiträume ab. Zukünftige Studien sollten daher das Stresserleben und den Umgang mit Stress von Studierenden unterschiedlicher Semester wiederholt in verschiedenen Phasen eines laufenden Semesters untersuchen, zum Beispiel vor, während und nach hoher Belastung (z.B. Prüfungsphasen).

Die Ergebnisse legen nahe, dass der Einsatz von Strategien, die den Fokus auf das Positive richten, zur Minderung des Stresserlebens sinnvoll ist. Studierende des Lehramts Sport sollten also insbesondere die Fähigkeit entwickeln, stressreiche Situationen positiv umbewerten oder akzeptieren zu können. Auf der anderen Seite bedeutet dies jedoch nicht, dass andere Copingstrategien (wie z.B. Vermeidung) grundsätzlich nicht zur Stressbewältigung eingesetzt werden sollten. In Abhängigkeit der Situation können auch evasive Copingstrategien kurzfristig stressmindernd sein. Dementsprechend gilt es, Studierenden frühzeitig in der Ausbildung im Sportlehramt zu vermitteln, welche Copingstrategien existieren und welche sich im Umgang mit Stress im Studium und im Berufsleben situationsbedingt eignen. Vor dem Hintergrund, dass die Anforderungen des Berufs als Lehrkraft deutlich höher sein können als im Studium, erscheint es sinnvoll, angehende Sportlehrkräfte mithilfe einer frühzeitigen Thematisierung von Anforderungen sowie der Aneignung individueller Stressbewältigungsstrategien auf den Beruf vorzubereiten um einem „Praxischock“ vorzubeugen.

Literatur bei den AutorInnen



**Dr. Fabian Pels,** ist seit 2012 als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Psychologischen Institut (Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie) beschäftigt. Seine derzeitigen Forschungsschwerpunkte sind Gruppenprozesse im Sport und Stresserleben.  
» f.pels@dshs-koeln.de



**Alina Schäfer,** arbeitet seit 2015 am Psychologischen Institut (Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie). Sie ist dort seit 2016 als wissenschaftliche Mitarbeiterin beschäftigt und eingeschriebene Promotionsstudentin. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Stresserleben und Stressbewältigung.  
» a.schaefer@dshs-koeln.de



**Dr. Birte von Haaren-Mack,** hat ihr Studium und ihre Promotion am Karlsruher Institut für Technologie absolviert und arbeitet seit 2016 am Psychologischen Institut (Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie). Ihr Forschungsschwerpunkt ist der Wirkzusammenhang von Bewegung und Stress im Alltag.  
» b.vonhaaren-mack@dshs-koeln.de

 Der Artikel ist ebenfalls im Jahresbericht des Projekts *Schulsport2020* erschienen (ISBN 978-3-922386-01-8)

Fotos: Frank Homann / Universität Bonn;  
Deutsche Sporthochschule Köln

**B-Komplex aktiviert**

**Zinkcitrat**

**Magnesiumcitrat (16%)**

**R-Alpha-Liponsäure**

**Q10 (Ubiquinol)**

[www.hauer-naturprodukte.com](http://www.hauer-naturprodukte.com)

Sonderkonditionen für Verbände und Vereine, bitte sprechen Sie uns an.

**hauer** Naturprodukte

E-mail: [info@hauer-naturprodukte.com](mailto:info@hauer-naturprodukte.com) ~ Tel.: 04872 - 942782  
Inh.: Christian Hauer ~ Schulstrasse 5 ~ 25557 Thaden